PsicoEMail

Tu espacio de apoyo psicológico por escrito

Guía Informativa



Laura Hervás
PSICÓLOGA

PsicoEmail
Tu espacio de apoyo psicológico por escrito



¿Qué es PSICOEMAIL?

PsicoEmail surge como una forma de **acercar el apoyo psicológico** a personas que, por diferentes motivos, no pueden o no se sienten preparadas para acudir a terapia presencial u online, pero necesitan un espacio donde expresar lo que les ocurre y recibir ayuda profesional.

Hay personas a las que, por **situaciones de ansiedad, fobia social, depresión, cuestiones de privacidad o dificultades para expresar oralmente lo que sienten**, les resulta especialmente difícil la interacción cara a cara con un profesional de la salud.

Por eso, PsicoEmail **ofrece la posibilidad de establecer ese contacto a través del correo electrónico**. Un espacio en el que puedes contarme qué te preocupa, cómo te sientes o qué estás viviendo, y recibir una respuesta profesional, reflexionada y adaptada a lo que compartes.

A través de este intercambio podemos explorar otras perspectivas, trabajar dificultades emocionales concretas y acercarte pautas y herramientas psicológicas que puedan ayudarte.

PsicoEmail
Tu espacio de apoyo psicológico por escrito

PsicoEmail nace, por tanto, como un espacio flexible, cercano y confidencial, donde puedes expresarte por escrito, contar qué te preocupa y recibir una respuesta profesional, reflexionada y adaptada a lo que compartes.





Es importante que sepas que, con el contacto vía email, **no se pretende sustituir la terapia psicológica,** ya que no se realiza ni evaluación completa de la persona ni se sigue un tratamiento psicológico.

PsicoEmail
Tu espacio de apoyo psicológico por escrito

¿A quién va DIRIGIDO?

PsicoEmail está dirigido a **cualquier persona que esté atravesando una dificultad psicológica o emocional puntual y** necesite un espacio donde expresar lo que le ocurre, recibir **asesoramiento psicológico** o encontrar una orientación profesional sobre cómo afrontar su situación.

Está especialmente pensado para personas que **atraviesan dificultades emocionales,** como ansiedad, tristeza o fobia social, y que por diferentes circunstancias encuentran complicado recibir apoyo psicológico mediante una consulta convencional. También para quienes se **expresan mejor por escrito que hablando.**



También puede ayudarte si **necesitas desahogarte, poner en orden tus pensamientos y recibir una respuesta profesional** que te aporte otra perspectiva y te ayude a afrontar aquello que estás viviendo.

Al tener bastantes limitaciones respecto a la terapia presencial u online, el fin de este servicio es mejorar el estado de ánimo de una persona dándole pautas, escuchándola o enseñándole algunas herramientas si fuera necesario.

VENTAJAS de Psicoemail



- No hay necesidad de cara a cara.
- No hay que desplazarse.
- Flexibilidad de horario.
- Es un acercamiento a la Terapia Psicológica.
- Precio.

LIMITACIONES de Psicoemail



- No sustituye a la Terapia Psicológica.
- Tiene limitaciones, ya que no es apto para todos los problemas.
- Al no ser Terapia Psicológica y ser solo un modo de contacto y de acercamiento a la Terapia Psicológica puede no tener la misma efectividad.

PsicoEmail
Tu espacio de apoyo psicológico por escrito



PROCEDIMIENTO de Psicoemail

1. Se **rellena un formulario o se contacta** mediante whastapp o email explicando brevemente el motivo de consulta y por qué se quiere utilizar este modo de consulta.
2. Explicamos en qué consiste el servicio, cuáles son sus limitaciones y si su problema es adecuado. Si se está de acuerdo, se **firmará el consentimiento informado** para empezar.

Al empezar la semana:

3. Se escribirá el **primer email** por parte de la persona que solicite el servicio. (**límite hasta el lunes**).
4. Se dará el **primer feedback** del psicólogo (**límite hasta el martes**).
5. **Segundo email** (**límite hasta el viernes**).
6. **Segundo feedback** del psicólogo (**límite hasta el sábado**).

La **persona decide si continuar** otra semana o cuando lo necesite.
Si hay **problema con los plazos de envío,** y necesitas flexibilidad, solo hay que comunicarlo.

PsicoEmail
Tu espacio de apoyo psicológico por escrito



CONDICIONES del servicio

Para que PsicoEmail funcione de la mejor manera posible, es importante tener en cuenta algunos aspectos:

- Los documentos que enviados **no deberán superar las 3 páginas**. Los documentos muy extensos dificultan la comprensión.
- Los documentos **deberán enviarse en formato PDF y protegidos obligatoriamente con una contraseña.** Esta contraseña se establecerá al inicio del contacto y se facilitará siempre por un canal diferente al utilizado para enviar el documento.
- El correo electrónico será el medio habitual de comunicación. No obstante, si se tiene dificultades para utilizarlo o es necesario agilizar el intercambio de información, **se podrá utilizar WhatsApp**, siempre que se acuerde previamente. En ese caso, los documentos también deberán estar protegidos con contraseña.
- Una vez elaborada y enviada la respuesta, **el documento recibido se eliminará de los archivos de trabajo**, evitando conservar copias innecesarias.

- Cada respuesta estará elaborada teniendo en cuenta lo que se haya contado y las necesidades. **Su extensión podrá variar:** habrá ocasiones en las que se necesite una devolución más breve y otras en las que sea necesario profundizar más.
- Cuando se considere útil, **se podrá complementar las respuestas con recursos multimedia**, lecturas, recomendaciones u otros materiales que puedan ayudarte.
- **El pago deberá realizarse antes de comenzar cada semana.** No se enviará la primera respuesta hasta que se haya confirmado el pago correspondiente.
- PsicoEmail es un servicio semanal. Al finalizar cada semana, podrá decidir libremente si desea continuar contratando una nueva semana o dar por finalizado el servicio. **No existe compromiso de continuidad.**
- PsicoEmail es un servicio de acompañamiento psicológico por escrito y no sustituye a la terapia psicológica presencial u online. **Tiene sus propias limitaciones, ya que no incluye una evaluación psicológica completa ni un tratamiento terapéutico continuado.** Puede ser una primera forma de acercarte al apoyo psicológico, pero no es adecuado para todas las situaciones.



- PsicoEmail no es un servicio de atención urgente ni está preparado para atender situaciones de crisis psicológica. **Si necesitas ayuda inmediata o estás atravesando una situación de urgencia, deberás contactar con los servicios de emergencia (112) o acudir a un servicio sanitario.**
- Si no se respetan las condiciones necesarias para el desarrollo del servicio, se valorará su interrupción por mi parte.

Forma de PAGO

- **El pago es semanal**, pero solo cuando se solicite el servicio de Psico-Email.
- **Se abonará antes** de cada semana o al iniciar el primer contacto.
- Se podrá realizar mediante:
  - Pay-Pal: psicologíalaurahervas@gmail.com
  - Transferencia bancaria: ES27 1082 2863 9102 0158 0272
  - Bizum: 681946690



- **El precio es de 42€** por el servicio de la semana.
- Se mandará justificante del pago a: psicologialaurahervas@gmail.com

PsicoEmail no sustituye a la terapia psicológica, pero puede ser una forma cercana, flexible y accesible de acercarte a ella y empezar a trabajar en tu bienestar.

Si quieres contratar el servicio,

¡PONTE EN CONTACTO CONMIGO!

Laura Hervás
PSICÓLOGA

Terapia 100% online

Psicóloga especialista en Ansiedad

www.psicologalaurahervas.com
@psicolaurahervas
+34 681 94 66 90
psicologialaurahervas@gmail.com

PsicoEmail
Tu espacio de apoyo psicológico por escrito